

Bài tập thể dục cho dân

IT

Đối với dân công nghệ thông tin và những người có công việc gắn liền với chiếc máy tính, mỗi ngày phải ngồi trước màn hình ít nhất 8 tiếng sẽ khiến cho mắt bị khô, chân tay, đầu cổ nhức mỏi, ... Để giảm cảm giác khó chịu khi ngồi trước máy tính, lấy lại tinh thần làm việc hưng phấn làm việc, bạn nên áp dụng một số bài tập thể dục nhẹ nhàng sau:



Thể dục với hai tay:

1. Đan hai tay vào nhau, xoay tròn cổ tay, đồng thời thả lỏng người, thư giãn đầu óc, hít thở sâu.
2. Duỗi thẳng cánh tay ra ngoài kết hợp với hít thở sâu.

3. Gập cổ tay trái, lòng bàn tay trái hướng xuống, dùng ngón cái phải ấn cổ tay trái. Bốn ngón còn lại của tay phải ấn mạnh vào ngón cái tay trái. Đổi tay thực hiện lại động tác.

4. Gập cổ tay trái, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay duỗi thẳng ra. Dùng tay phải ấn ngón út trái xuống dưới.

Thực hiện lại động tác với tay phải.

Bài tập với cổ, vai:

1. Hai tay đặt ra sau đầu, đan hai tay vào nhau, dồn trọng tâm của đầu vào bàn tay và cánh tay. Cổ vươn ra trước, dùng lực tay ấn đầu xuống, vừa ấn vừa hít thở sâu. Thực hiện 5 lần động tác này.

2. Đặt tay phải vào tai trái, kéo nhẹ sang bên phải, sao cho đầu quay về bên phải, đồng thời hít thở sâu 5 lần. Lặp lại vài lần rồi đổi sang làm với tay trái.

3. Chuyển động cổ sang hai bên, kết hợp với xoa bóp xung quanh cổ.

4. Hít thở, nhún vai lên cao, thở ra, hạ vai xuống. Thực hiện động tác 4-5 lần.
5. Lắc vai ra trước và sau 5 lần.
6. Mặt quay sang bên phải, mắt nhìn thẳng xuống dưới, làm 3 – 5 lần. Đổi sang thực hiện với bên trái.
7. Trong tư thế thả lỏng trên ghế tựa, cánh tay duỗi thẳng, bàn tay đặt vào đầu gối. Ngẩng đầu, uốn ngực ra trước. Thực hiện động tác 3 – 5 lần.

Bài tập với chân và bàn chân:

1. Ngồi trên ghế tựa, gập đầu gối lại, đưa đầu gối lên ngang ngực rồi hạ xuống. Thực hiện động tác 5 lần, kết hợp với hít thở sâu.
2. Xoay cổ chân theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi hướng thực hiện 10 lần.

3. Ngồi trên ghế, thả lỏng người. Nhấc bàn chân khỏi mặt đất, các ngón chân khép lại, cổ chân gập lên, sau đó duỗi thẳng ra. Thực hiện 5 lần.

4. Giữ thẳng bằng trên 1 chân, sau đó đổi sang đứng bằng chân kia. Thực hiện đổi liên tiếp 2 chân 20-30 lần.

Bài tập cho mắt và tay:

1. Dùng đầu ngón tay ấn nhẹ vào đỉnh đầu, sau đó từ từ ấn sang xung quanh.

2. Dùng đầu ngón tay massage nhẹ nhàng từ huyết thái dương xuống quai hàm dưới.

3. Nắm da mắt bằng ngón cái và ngón trỏ, kéo nhẹ ra ngoài. Lặp lại động tác vài lần.

4. Massage theo hình xoáy ốc từ xương gò má lên xung quanh mắt.

5. Massage từ hai bên cánh mũi xuống quai hàm dưới, rồi lại massage ngược trở lên. Massage từ quai hàm dưới xuống cổ, rồi massage sang hai bên, mỗi bên làm 5 lần.

6. Lòng bàn tay ấn vào đỉnh mũi, xoay tròn tay theo hướng từ phải sang trái và ngược lại, mỗi hướng xoay 5 lần.

7. Hai tay nắm lấy vành tai kéo lên, kéo xuống, kéo ra ngoài, mỗi hướng làm 3 lần. Sau đó gập vành tai ra trước và sau 3 lần.